

Caratteristiche generali dell'approccio alle discipline del settore velocità ed ostacoli nell'età giovanile

Carlo Vittori

Siamo qui, ancora una volta, tra antichi e nuovi personaggi, a discutere e valutare gli annosi affanni che affliggono lo sport italiano ed alcune discipline in particolare, convinti, come sempre, che sarà l'ultimo convegno il migliore il più efficace, quello che meglio di altri ha mirato alla soluzione dei veri problemi; salvo accorgersi, poi, di aver svolto soltanto un inutile esercizio di sofisma dialettico.

Ma in questo clima di cambiamento generale, perché impedire ai più ottimisti di credere che forse qualche cosa può anche cambiare nel nostro retrivo mondo sportivo? Come ad esempio i comportamenti di coloro, e non sono pochi, che più che servire lo sport si servono dello sport, anche solo per un contorto spirito di rivalsa e di protagonismo smodato?

E' in questa speranza di cambiamento, di collaborazione e di partecipazione alle esigenze del nostro sport e della nostra disciplina atletica che il mio intervento trova motivazione e giustificazione.

Non mi è stato affatto facile ed agevole argomentare, anche criticamente, in maniera fredda e distaccata su fatti ed avvenimenti che mi hanno coinvolto nelle emozioni e nelle passioni di uomo, prima e nel raziocinio e rigore di tecnico, poi,

Argomentazioni anche critiche, dicevo, giacché per parlarvi dello sprinterismo italiano ho scelto la strada della revisione confronto, tra cosa è stato, cosa è, e cosa potrebbe essere.

Per definire che cosa è stato, non intendo rievocare le affermazioni, le gesta, le vittorie e i record degli atleti, perché non servirebbe, se non a vivere nel passato.

Voglio, invece, rifarmi alle conquiste metodologiche raggiunte ed alle rivoluzioni di indirizzi e strategie ideologiche, secondo le quali, si accettavano e giustificavano soltanto quei mezzi e metodi i cui effetti erano direttamente correlabili con le tante componenti le prestazioni dello sprinter. Erano soprattutto lo scrupolo e l'assillo dell'aderenza al reale osservabile che improntavano l'attitudine operativa, molto spesso trovando grandi difficoltà, in questa ardua opera di speculazione e ricerca, proprio con i dettati di molta della fisiologia corrente a quei tempi. Un principio ci tormentava, quello secondo cui della "velocità", cioè di quel composito mosaico di qualità fisiche, psichiche tecniche, tutto si poteva migliorare; questo si voleva dimostrare e tale convincimento non vacillò nemmeno in conseguenza delle affermazioni che ci venivano dai fisiologi e secondo le quali la maggior parte delle potenzialità dinamiche dello sprinter erano fattori costituzionalmente pre-stabiliti e geneticamente fissi, e, quindi, inamovibili con l'allenamento. Tutto ciò, come può comprenderci, non era soddisfacente, anzi creava stupore e dubbi, soprattutto perché l'esperienza pratica ci conduceva altrove. Ma i tempi lunghi della perse-

veranza, consentirono, infine, di constatare che tutto risentiva, in diversa misura, delle sollecitazioni e degli stimoli, di allenamento quando questi riuscivano a creare disagio o a mettere in crisi un ben mirato sistema o processo biologico.

Ciascuna delle tante capacità che costituiscono il composito fenomeno prestativo dello "sprinterismo", poteva, se opportunamente sollecitata rispondere con una crescita della sua funzione. Anche soltanto un micromiglioramento di ciascuna delle mille sfaccettature di questo gioiello prestativo, avrebbe portato, nella sommatoria di sintesi finale, un significativo aumento delle prestazioni.

Il cammino verso questo obiettivo portò, come conseguenza, un grande arricchimento di mezzi e metodi da utilizzare, che rese più difficile la loro organizzazione in un programma individualizzato. Difficile risultò la divulgazione delle tante esperienze e la loro riproposta, per cambiare i vecchi convincimenti.

Non preoccupati di trovare la forma e la misura didattica più efficace, poiché convinti che offrire messaggi e ricette preconfezionate di schemi di allenamento, potesse facilitare il compito dei tecnici. Al contrario, credo, che, per coloro che quel cambiamento non avevano vissuto, diventasse ancor più arduo ed oscuro, l'orientamento in quel più complicato labirinto di idee, soprattutto se la loro coscienza professionale li spingeva più verso la conoscenza consapevole che l'accettazione dogmatica. Ma gli allenatori trovarono nel loro cammino altre difficoltà, nella disponibilità di tempo per lo sviluppo di allenamenti più ricchi e più lunghi, e nella mancanza di attrezzature e di impianti idonei per le tante e nuove attività da svolgere.

Le difficoltà erano certamente troppe perché le nuove idee potessero attecchire e prosperare, anche se presentate, con dovizia di particolari e di modulazioni per le diverse fasce di età, finirono per essere viste con diffiden-

za ed eccesso di criticismo, purtroppo, non fondato su fatti veri di esperienze vissute.

Un secondo grande argomento fu affrontato: quello della tecnica, che fu ristudiata e ampliata nelle sue componenti ritmiche e biomeccaniche, ma soprattutto fu riproposto un nuovo metodo d'insegnamento attraverso il quale si voleva rendere più sicuro e solido l'apprendimento. Furono inoltre, costruiti modelli tecnici di riferimento e proposti parametri di misurazione, per le diverse fasce di età e di qualificazione, al fine di valutare lo sviluppo del training ed i suoi effetti, ciclo per ciclo. Ma penso che la cosa che più di altre si riteneva potesse qualificare l'azione del tecnico, facendolo uscire dal ghetto di un mortificante impegno da amanuense praticone, fosse quella di provvedere a ricreare una ben costruttiva azione didattica rivolta a stimolare nell'atleta un apprendimento che lo rendesse autonomo nella gestione della sua attività tecnica.

Tutto doveva essere rivolto, più che a creare ed instaurare automatismi di movimento, che rimanendo fuori dal controllo cosciente e consapevole, avrebbero reso impossibile qualsiasi intervento correttore, a raggiungere l'obiettivo di stimolare l'attenzione attraverso l'interesse e quindi la partecipazione cosciente ed attiva dell'atleta che, attraverso le vie endogene propriocettive, e queste soltanto, deve percepire le sensazioni di ciò che con il suo corpo sta eseguendo, per memorizzarne il significato dei contenuti di spazio e di tempo e quindi la successione dinamica di quella particolare tecnica.

La linea pedagogica si fa forte di un espediente didattico che si può definire mezzo facilitante che ha lo scopo di aggrandire la sensazione del particolare tecnico dinamico essenziale. Sarà più facile per l'atleta, riconfrontare, durante l'esecuzione, la sensazione del momento con quella giusta provata in precedenza, ed all'occorrenza correggersi.

Troppo spesso accade che l'allenatore si trasformi in un suggeritore che detta all'atleta non solo la parte, ma anche il modo d'interpretarla, trasformando i suoi interventi in una sorta di tutela verbale che, venendo a mancare in gara, mette in serie difficoltà l'atleta. Cambiare questi comportamenti del tecnico non è cosa facile giacché una simile linea pedagogico-didattica non fa parte dei contenuti d'insegnamento dei nostri istituti di formazione professionale per le attività motorie.

Il grave ritardo con cui si affrontano questi temi rischia di avvilirne il significato. Per questo motivo bisognerebbe eliminare quella "guida verbale" che accompagna l'atleta nei suoi esercizi e persuadersi che non possono essere i continui suggerimenti che l'atleta percepisce per vie esogene di senso (udito e vista) quelli che favoriranno la corretta memorizzazione dei gesti.

Le riproduzioni e immagini filmate che spesso vengono utilizzate sono da considerare soltanto utili mezzi di conoscenza delle tecniche, per il giovane che deve ancora farsi una immagine ideo-motoria di quel particolare movimento o tecnica, o di confronto-verifica della rispondenza tra le sensazioni e ciò che lui esegue.

Complessità delle proposte, sofisticazione delle strategie, mancanza d'impianti e di attrezzature idonee, indisponibilità di tempo, e problemi economici legati all'ambiente dove l'atleta nasce (la società di reclutamento) ma anche mancanza di incentivi e di proposte da parte dalle istituzioni sportive che non considerano determinante il binomio atleta-allenatore, hanno costretto, pur a malincuore, molti giovani allenatori a ridimensionare la loro attività nell'atletica, relegando il pur tanto amato lavoro di tecnico educatore al terzo posto, dopo l'impegno della prima professione e quello, umanamente comprensibile, che lo affranca dai bisogni, ormai irrinunciabili, del mondo consumistico.

In un simile stato di cose è quasi impossibile trovare, a conclusione di una giornata dura, il tempo e la freschezza mentale per una organica revisione, confronto, rielaborazione delle esperienze per formularne di nuove in nuovi programmi. Tutte cose indispensabili per produrre un lavoro che porti a rendimenti altissimi gli atleti. Il rischio che si corre non potendo realizzare simili comportamenti è inoltre, quello di sfoltire, sostituire, alleggerire, semplificare i contenuti dell'allenamento, sulla scorta di troppo scarse esperienze, con il risultato più avvilente di mortificare noi stessi e la nostra stessa cultura di educatori. Ma non posso dimenticare altre motivazioni di gran lunga le più importanti anche se esposte per ultime, che hanno influito sull'attuale situazione di stallo dello sprinterismo italiano, ma si può dire di tutto lo sport. Voglio riferirmi alla condizione psicologica creata dalla situazione socio-economica ed educativa in cui sono cresciuti i giovani di queste ultime generazioni. Una scuola che ha appiattito e smorzato le motivazioni, invece di stimolare ed incentivare i meriti, una famiglia che per eccessiva partecipazione affettiva ha espresso comportamenti più di tutela e di protezione che di responsabilizzazione all'impegno personale e di stimolo dei giovani figli. Le spinte individuali di sana emulazione, che pur nascono con l'uomo, non hanno trovato incentivi in degni ed efficaci modelli di riferimento. Lo spirito naturale di competizione con il quale il giovane, stimolato dal suo amor proprio e dalla curiosità, si spinge oltre sé stesso per conoscersi appieno e, quindi, valutarci, è andato via via affievolendosi ed attenuandosi, fino quasi a scomparire perché mai più sollecitato. Con il risultato di aver sopito le emozioni, pur indispensabili per elevare il significato ed il tono della vita che il giovane deve vivere senza inibizioni eccessive e frustrazioni, se può sentirsi artefice della sua realizzazione. E' necessario,

quindi, ravvivare nei giovani anche quel senso di insoddisfazione, del loro operato, che è alla base di qualsiasi spinta di miglioramento e stimolare altresì la curiosità di conoscersi meglio per individuare i loro limiti ed il livello della loro individualità, caratteriali, temperamentali psichiche e fisiche. Per far questo e per sapere quali potrebbero essere le reazioni a forti stati emozionali è necessario lasciarsi attraversare da essi.

E cosa, più di un grande evento come quello di una grande competizione sportiva, mette a nudo il carattere ed il temperamento?

Per dare, quindi, una soluzione anche parziale ai problemi, se non altro a quelli tecnico metodologici e tentare di rispondere alla terza domanda "cosa potrebbe essere lo sprinterismo" si è pensato di proporre nuovi incentivi e programmi per le attività dei giovani, iniziando dalla fascia dei 12/13enni, fino a quella dei 16/17enni, della categoria allievi.

Si è proposto di rendere obbligatoria, ai fini di un campionato a classifica individuale, una più ampia attività di competizione per i diversi settori di specialità. Per le corse le competizioni sono: quelle di corsa veloce, di resistenza veloce, di resistenza prolungata e degli ostacoli, sia bassi che alti. Per queste due ultime specialità, almeno per la fascia dei 12/13enni, è necessario ottenere un buon ambidestrismo, affinché esso abbia, oltre allo scopo tecnico specifico per coloro che correranno, poi, i 400 ostacoli, anche quello abilitante generico per gli altri specialisti di corse piane. Come conseguenza di una così vasta esperienza di competizioni, si crea naturalmente l'esigenza di un arricchimento della preparazione, recuperando ed introducendo mezzi e metodi di allenamento che potrebbero apparire impropri. Si concilierebbero così molteplici esigenze, come ad esempio:

1) far recuperare al giovane, che diventasse poi sprinter quattrocentista l'importanza del lavoro di resistenza,

e all'altro, che dovesse diventare corridore di medie e lunghe distanze, far capire l'importanza del lavoro muscolare, tecnico e di velocità.

2) un maggior numero di mezzi rende l'allenamento più vario ed interessante non facendolo scivolare mai sulla routine, ed offrendo inoltre una facilitazione all'aumento dei carichi di lavoro e ad una stimolazione integrale dell'intero organismo del giovane.

3) Si avrebbe una migliore e più concreta possibilità di scegliere, per il giovane, la specialità da praticare, in base a dati ed indicazioni obiettive come:

- il comportamento generale del giovane e le sue spinte motivazionali seguite per diversi anni, prima di scegliere;

- le modalità ed i tempi di adattamento al lavoro e l'incremento delle sue capacità;

- la predisposizione naturale o congenialità ad una particolare specialità della corsa;

- in altri termini ci si attrezzerà per avere più strumenti possibili di conoscenza per operare scelte che rispondano alla biotipologia fisica e psichica del giovane.

4) Si offrirebbe, così, al tecnico allenatore l'opportunità di svolgere la sua attività professionale seguendo la via della vocazione palesata con la partecipazione al corso di specializzazione.

Cosa questa che difficilmente accade, ora, se per esigenze di squadra (vedi campionati di società di categoria) e di difficoltà economiche del club, un tecnico, da solo, deve adempiere agli obblighi di allenare tutte o quasi le specialità. Con la nuova impostazione anche un piccolo club con un solo allenatore, alla fine dell'anno, può diventare campione italiano di categoria.

Passando dalla fascia ragazzi a quella dei cadetti (14/15) il programma prevede una riduzione del numero delle specialità che ciascun giovane deve praticare, in quanto inizia, già qui, una certa separazione degli speciali-

sti, con la costituzione di 4 gruppi:

- quello dei corridori veloci e di resistenza veloce;

- quello dei corridori resistenti; quello degli specialisti degli ostacoli alti;

- quello degli specialisti degli ostacoli bassi.

Oltre alle specialità di naturale propensione, nel programma di tutti, si prevedono alcune specialità complementari; così il corridore di resistenza dovrà competere nella velocità e nella gara degli ostacoli bassi; il corridore veloce si cimerà sulle distanze di resistenza e quelli degli ostacoli saranno obbligati a correre anche distanze piane, sia veloci sia di resistenza. Una ulteriore riduzione delle specialità cui competere si prevede nella categoria allievi, dove lo sprinter e l'ostacolista, che sono poi gli specialisti che ci interessano, saranno impegnati nelle loro specialità oltre che in altre. Lo sprinter correrà i 100/200/400 metri, e gli ostacolisti dovranno imparare a cimentarsi anche sulle distanze piane, se non altro per avere l'opportunità di valutare la giustezza o meno dei volumi di lavoro di addestramento tecnico sulle barriere e quello di allenamento fisico sulla velocità e resistenza.

Non deve perdersi l'occasione offerta dalla utilizzazione di una così ricca gamma di mezzi utilizzati nell'allenamento, per uno scopo anche addestrativo generale, nella consapevolezza che l'apprendimento integrale delle tecniche stimoli l'intelligenza motoria ed il complesso meccanismo che è alla base stessa dell'apprendimento e cioè della realizzazione consapevole di ciascuna prestazione motoria.

Caratteristiche generali dell'approccio alle discipline del settore salti nell'età giovanile

Elio Locatelli

CONCETTI GENERALI NELL'AVVIAMENTO AI SALT

Dalla nascita l'organismo umano, si presenta pressoché completo dal punto di vista anatomico per cui, l'inizio dello sviluppo motorio, coincide con questa fase.

Durante l'infanzia, si verifica un rimodellamento graduale dei vari sistemi ed organi nell'individuo che si completano intorno ai 24-25 anni d'età.

La maggior parte degli autori divide la vita dell'essere umano dal punto di vista anatomo-fisiologico nei seguenti periodi:

- Primo Periodo: dalla nascita al 1° anno di vita;
- Secondo Periodo: dal 2° al 6° anno di vita;
- Terzo Periodo: dal 7° al 9°-10° anno di vita;
- Quarto Periodo: dal 9°-10° anno al 12° per le donne; al 13° anno nei maschi (Periodo Prepuberale);
- Quinto Periodo: dal 12° al 15° anno per le donne; dal 13° al 16° anno per i maschi (Puberale);
- Sesto Periodo: dal 15° al 18° anno per le donne; dal 16° al 19°-20° anno per i maschi (Adolescenza);
- Età Adulta: dal 18°-19° anno in poi.

Per quanto riguarda l'Atletica Leggera l'età più importante è quella dei 12-13 anni poiché coincide con l'età di inizio della pratica dell'Atletica Leggera vera e propria. In secondo luogo viene il periodo prepuberale e

puberale (13-16 anni), dove lo sviluppo naturale si accompagna a cambiamenti nei meccanismi bioenergetici (ad esempio la potenza aerobica e la potenza anaerobica alattacida). La potenza aerobica raggiunge in questa età (14 anni per le donne e 16 per i maschi) i suoi valori più alti. Quindi in questi anni (13-16) si ha la possibilità di costruire una buona base aerobica.

Per quanto riguarda la potenza del meccanismo anaerobico alattacido (per Kg. di peso) si raggiunge la massima potenza intorno ai 20 anni per i maschi e intorno ai 16-17 per le donne.

Nelle età anteriori (prima dei 14 anni) si raggiunge il 75-85% di quella degli adulti.

In pratica in questa età bisogna orientarsi su sforzi ripetuti brevi e intensi la cui durata massima sarà di 6-8 secondi (ad esempio 40-60 mt), con intervallo di 2' tra le prove.

Per quanto riguarda la potenza lattacida si ha la sua massima espressione dopo i 20 anni. A 12 anni è approssimativamente del 30%, ai 14 del 45% di quelle di un adulto.

In questa età è pertanto consigliabile non utilizzare mezzi specifici per lo sviluppo di questo meccanismo. In queste fasce d'età possono quindi essere consigliati questi tipi di esercitazione:

- 1) Corsa continua a 140/150 puls./min.
- 2) Sprint non oltre i 60 mt. a velocità

submassimale, effettuando 3-4 ripetizioni con pausa di 2' - 3' tra le prove e di 8' tra le serie. Quando cresce la velocità la pausa tra una prova e la successiva dovrà essere di 8' (lavoro anaerobico alattacido).

3) Corse ripetute dai 100 ai 300 mt. con velocità che scende percentualmente con l'aumentare della distanza. Le pause devono essere lunghe da 8' a 15'. (Intensità che va dal 70 all'85% della velocità massima).

4) Per quanto riguarda la forza, seguendo lo sviluppo prima indicato, bisognerà prendere in considerazione carichi che permettono 5-8 movimenti da ripetersi per 2-4 serie, in relazione a ciascun esercizio. Le pause tra una serie e la successiva vanno da 2' a 4'. La regola obbligatoria è quella di incrementare per quanto possibile la rapidità e la frequenza dei movimenti.

5) Dagli 11 ai 13 anni va tenuto nella massima considerazione il lavoro di apprendimento motorio. Apprendere il maggior numero possibile di movimenti semplici, composti e combinati è l'obiettivo per questa fascia d'età.

STRATEGIA DI SVILUPPO DELL'ATTIVITA' PER IL SETTORE SALT DAI 10 ANNI IN POI

Per poter procedere proficuamente nella costruzione di un risultato di livello mondiale nel settore dei salti è necessario che siano presenti le seguenti componenti fondamentali:

- a) il materiale umano (talento atletico) che sia in grado di compiere i lavori programmati;
- b) l'allenatore (tecnico), che abbia esperienze e conoscenze tali da poter gli permettere di preparare quell'atleta seguendo programmi che possano raggiungere obiettivi intermedi e principali a lunga scadenza;
- c) la base materiale per realizzare il processo di allenamento (cioè i mezzi economici, i luoghi di preparazione con tutte le condizioni che permetta-

no l'utilizzazione delle metodologie moderne, la cura dell'alimentazione, l'aiuto ed il sostegno medico, i mezzi strumentali di controllo del processo di preparazione dell'atleta).

Tutte queste componenti devono essere appoggiate su di una struttura sportiva sociale i cui elementi funzionario con efficacia in tutti i suoi ingranaggi (livello organizzativo).

Solo lavorando in questo modo l'atleta potrà esprimere tutte le sue potenzialità.

Per raggiungere risultati di caratura mondiale nel settore dei salti sono necessari mediamente dagli otto ai dieci anni di allenamento sistematico. Le migliori prestazioni nei salti si ottengono con atleti che vanno dai 21 ai 27 anni di età. Questo significa che l'allenamento generalizzato ai salti deve iniziare all'età di 12-13 anni (nel salto con l'asta è meglio ad 11-12 anni). Questo tipo di pianificazione parte con una multilateralità specifica (Cat. Ragazzi/ Cadetti), per raggiungere la 1ª Specializzazione (Cat. Allievi). Questo processo doveva essere preceduto da un'attività Polivalente (Esordienti). La Federazione ha recepito questa esigenza istituendo la nuova categoria (Esordienti) che è entrata in vigore da quest'anno. Gli obiettivi principali in questi anni sono quelli di formare gli schemi fondamentali della tecnica del movimento, ed al tempo stesso, dipendendo dallo sviluppo fisiologico dell'organismo, collegare lo sviluppo delle capacità motorie a quello dell'età. Idealmente questa tappa dovrebbe avere una durata di 2-3 anni e dovrebbe iniziare all'età di 10-11 anni. Prendendo in esame i risultati a livello mondiale si dovrà parallelamente tener conto delle caratteristiche dei migliori atleti del mondo sia per quello che riguarda gli indici antropometrici che per il livello di sviluppo delle loro capacità fisiche nei vari esercizi che sono parte integrante dei "modelli prestativi" nelle varie specialità di salto.

Questo significa che si devono scegliere i migliori talenti. La pratica ha

dimostrato che all'età di 9-10 anni non si può conoscere con certezza l'evoluzione fisica e psichica del giovane saltatore. Soprattutto se si considera che ci si imbatte in un vero talento solo una volta ogni cinquemila ragazzi. L'errore che più frequentemente si commette nella individuazione del talento è quello di considerare, quale parametro fondamentale e prioritario, il risultato agonistico.

Pertanto, la scelta dovrà essere fatta valutando attentamente vari fattori per una durata di 1,5-2,5 anni per la prima selezione, fino a 5-6 anni per individuare quei ragazzi che possano accedere all'inizio della tappa di perfezionamento.

Quindi nel primo momento di selezione il risultato sportivo non deve essere usato come criterio per la ricerca del talento. Più importante durante questo periodo è la dinamica dello sviluppo delle capacità motorie. Durante la fase di preparazione iniziale, nei primi 2-2,5 anni l'obiettivo principale è quello della preparazione multilaterale con mezzi di ginnastica, acrobatica, giochi sportivi ed atletica. Il compito principale per questo periodo è individuabile nello sviluppo delle capacità coordinative. Il controllo delle abitudini e degli esercizi risultano un mezzo imprescindibile per la formazione futura della tecnica di salto.

FATTORI CHE OSTACOLANO LA PRATICA DEI SALTI NELLA PRIMA TAPPA

In Italia l'iniziazione di una attività programmata e finalizzata ai salti è ostacolata da una serie di fattori di diversa natura che possono così essere riassunti:

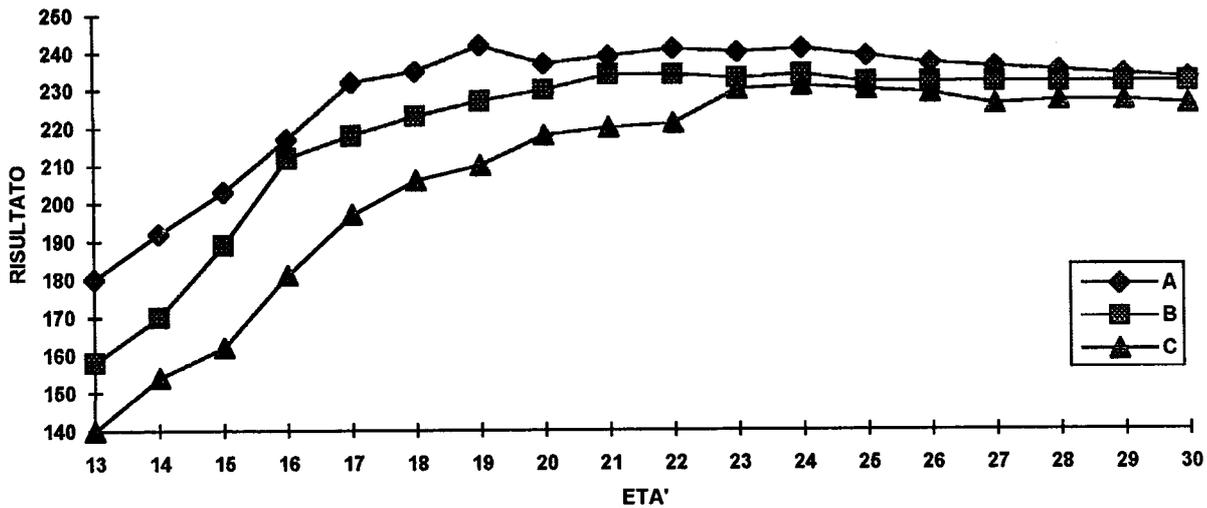
- l'atletica leggera non ha un ruolo principale nei programmi della scuola elementare e media;
- le metodologie rivolte allo sviluppo e all'allenamento dei giovani sono carenti e lacunose;
- i maestri elementari e gli insegnanti

di educazione fisica nella maggior parte dei casi, non hanno una preparazione specifica per l'atletica leggera e in particolare per i salti;

- gli impianti e le attrezzature per la pratica di queste specialità sono quasi inesistenti;
- i genitori dei ragazzi hanno poca cultura sportiva;
- il calendario agonistico scolastico non rappresenta uno stimolo per la pratica dell'atletica (poche gare);
- il rapporto tra scuola e società sportive spesso non consente il passaggio fluido da un ambiente all'altro;
- insufficienza di allenatori specializzati nella pratica dell'allenamento giovanile;
- mancanza di società strutturate per la realizzazione di obiettivi tipici di ogni fascia d'età;
- mancanza di strutture specializzate per lo sviluppo dei talenti;
- poca propaganda per l'atletica leggera e di conseguenza scarso interesse nei suoi confronti;
- mancanza di una legge generale che disciplini la politica dell'attività sportiva a livello sociale e amministrativo, sia nella scuola che nelle società sportive.

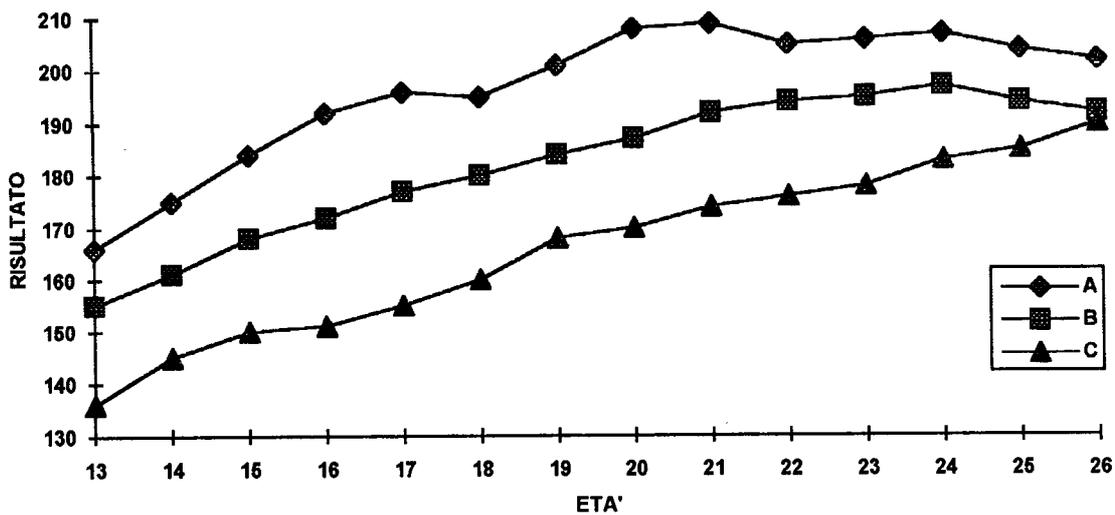
ANDAMENTO DELLO SVILUPPO DEL TALENTO NEL SALTO IN ALTO

Salto in alto (maschi)



n = 25 atleti di valore 234 / 242

Salto in alto (femmine)



n = 25 atlete di valore 196 / 208

N.B. : La linea A e la linea B rappresentano il limite entro il quale va considerato il talento